

Ljussättning som kreativ process

Hur ser min kreativa process ut som gaffer i webbserien
Badrumshistorier?

Theresa Rauma

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Film & Tv
Identifikationsnummer:	15350
Författare:	Theresa Rauma
Arbetets namn:	Ljussättning som kreativ process – Hur ser min kreativa process ut som gaffer i webserien <i>Badrumshistorier</i> ?
Handledare (Arcada):	Robert Nordström
Uppdragsgivare:	
<p>Detta arbete är den skriftliga delen av min examensproduktion och behandlar den kreativa process jag genomgått i arbetsfunktionen som gaffer under en filminspelning. Den kreativa processen behandlas ur ett analytiskt perspektiv. Syftet med denna analys är att försöka hitta svar på vad en kreativ process i grund och botten handlar om, ta reda på hur den framskrider och vad den påverkas av. I en önskan om att få en djupare förståelse för den kreativa processen har jag valt att endast fokusera på mina personliga upplevelser. Genom att förstå min egna process har jag dock en större möjlighet att även förstå andra i samma situation.</p> <p>Som material till denna analys har jag använt mig av den kreativa process jag genomgått som gaffer i webbserien <i>Badrumshistorier</i>. Metoden analysen baseras på en är teori av Bengt Renander, som delar upp den kreativa processen i tre faser och tolv känslor.</p> <p>För att få en bättre förståelse för de faktorer som påverkat den kreativa processen under en filminspelning har jag valt att undersöka kreativitet både som en individuell och kollektiv process. Även om den kreativa processen påverkas stort av gruppdynamiken i en arbetsgrupp, har detta arbete hjälpt mig inse att den kreativa processen i grund och botten ger en chans till personlig utveckling.</p>	
Nyckelord:	Kreativ process, grupparbete, filmarbete, personlig utveckling
Sidantal:	46
Språk:	Svenska
Datum för godkännande:	

DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	Film & Television
Identification number:	15350
Author:	Theresa Rauma
Title:	Lighting as a creative process – What is my creative process like as a gaffer in <i>Badrumshistorier</i> webseries?
Supervisor (Arcada):	Robert Nordström
Commissioned by:	
<p>This thesis discusses my creative process as a gaffer on a film shoot. The creative process is analysed in order to find an answer to the question of what a creative process is, and map how it develops and what it is affected by. With a desire to achieve a deeper understanding of the creative process, I have chosen to focus on my own personal experiences. Through understanding my own process, I can better understand others in the same situation.</p> <p>I am using the creative process I went through as a gaffer for the web series “Badrumshistorier” as the material to be analysed. The analysis is based on a theory by Bengt Renander, which separates the creative process into three phases and twelve emotions.</p> <p>In order to increase my understanding of the different factors that affect the creative process during a film shoot, I’ve chosen to study creativity both as an individual and a collective process. The creative process is greatly affected by the group dynamic in the film team, but this thesis has also helped me to realise that the creative process at its very core gives a chance to personal development.</p>	
Keywords:	Creative process, group dynamic, filmmaking, personal development
Number of pages:	46
Language:	Swedish
Date of acceptance:	

OPINNÄYTE	
Arcada	
Koulutusohjelma:	Elokuva & Tv
Tunnistenumero:	15350
Tekijä:	Theresa Rauma
Työn nimi:	Valaisu luovana prosessina – millainen on luova prosessini valaisijana nettisarjassa <i>Badrumshistorier</i> ?
Työn ohjaaja (Arcada):	Robert Nordström
Toimeksiantaja:	
<p>Tämä työ käsittelee luovaa prosessia, jonka olen läpikäynyt valaisijan tehtävässä lyhytelokuvan tuotannossa. Tässä työssä luovaa prosessia käsitellään analyttisestä näkökulmasta. Tämän analyysin tarkoitus on selvittää mitä luova prosessi pohjimmiltaan on, miten prosessi etenee ja mitkä seikat vaikuttavat sen etenemiseen. Toteuttaakseni toiveeni saada syvempää ymmärrystä luovasta prosessista, keskitän huomioni ainoastaan omiin kokemuksiin. Oman prosessin ymmärtäminen antaa myös mahdollisuuden ymmärtää muita samassa tilanteessa.</p> <p>Materiaalina tähän analyysiin olen käyttänyt ”Badrumshistorier”- nimisen netti-sarjan tuotannossa läpikäyneeni luovaa prosessia valaisijana. Metodina olen käyttänyt Bengt Renanderin teoriaa, joka jakaa luovan prosessin kolmeen vaiheeseen ja kahteentoista tunteeseen.</p> <p>Jotta saisin paremman ymmärryksen luovaan prosessiin mahdollisista vaikuttajista, olen tutkinut luovuutta yksilöllisenä prosessina mutta myös yhteisöllisenä prosessina. Vaikka ryhmadynamiikalla on iso vaikutus luovaan prosessiin, olen oivaltanut tätä työtä tehdessä, että jos luovassa prosessissa uskaltaa kyseenalaistaa itseään, se mahdollistaa henkilökohtaisen kasvun.</p>	
Avainsanat:	Luova prosessi, ryhmadynamiikka, elokuvatyö, henkilökohtainen kehitys
Sivumäärä:	46
Kieli:	Ruotsi
Hyväksymispäivämäärä:	

INNEHÅLL

1	FÖRORD.....	7
2	INLEDNING.....	8
2.1	Min berättelse	9
2.2	Min uppgift som Gaffer	10
3	SYFTE OCH MÅLSÄTTNING	11
3.1	Avgränsning.....	12
3.2	Frågeställning	12
3.3	Metod och material	12
4	TEORI	13
4.1	Vad är kreativitet.....	13
4.1.1	<i>Kreativitet i kategorier.....</i>	<i>14</i>
4.1.2	<i>Kreativitet individuellt och kollektivt</i>	<i>14</i>
4.2	Kreativitet kollektivt.....	15
4.2.2	<i>Gruppens identitetssökande.....</i>	<i>15</i>
4.2.3	<i>Konflikt.....</i>	<i>17</i>
4.3	Kreativitet och självet.....	19
4.3.1	<i>Självkännedom och kreativitet.....</i>	<i>19</i>
4.3.2	<i>Självbild</i>	<i>19</i>
4.3.3	<i>Självkänsla</i>	<i>20</i>
4.3.4	<i>Självförtroende</i>	<i>20</i>
4.4.5	<i>Kreativitet och uppoffring.....</i>	<i>20</i>
4.3.6	<i>Kill your darling</i>	<i>21</i>
4.3.7	<i>Roller</i>	<i>21</i>
4.3.8	<i>Emotionell intelligens.....</i>	<i>22</i>
4.3.9	<i>Intuition och reflektion.....</i>	<i>23</i>
4.4	Den kreativa processen enligt Bengt Renander.....	24
5	badrumshistorier	25
6	analys	26
6.1	FAS 1: Uppdrag.....	26

6.1.1	<i>Längtan och iver</i>	27
6.1.2	<i>Tvekan</i>	28
6.1.3	<i>Tomhet</i>	30
6.2	Fas 2: Idé.....	31
6.2.1	<i>Entusiasm och frustration</i>	32
6.2.2	<i>Rädsla och Ångest</i>	34
6.2.3	<i>Lust</i>	35
6.3	FAS 3: Förverkligande.....	37
6.3.1	<i>Glädje</i>	37
6.3.2	<i>Ilkska</i>	39
6.3.3	<i>Fred</i>	42
7	SAMMANFATTNING	43
8	SLUTORD	44
	Källor / References	45

1 FÖRORD

Jag längtar efter kreativitet, i allt jag gör

Kreativitet i vardagen,

Kreativitet på fritiden,

Kreativitet ensam,

Kreativitet tillsammans,

Ibland går det så långt att jag blir frustrerad över kreativiteten.

Detta arbete är inspirerat av kreativitet och alla de känslor som hör kreativiteten till.

2 INLEDNING

För mig är den kreativa processen väldigt känslig. Känslig på så sätt att den ibland är svår att få tag i och lätt att plötsligt förlora. Den frambringar många känslor hos mig, både positiva och negativa. Till exempel rädslan kan föra den kreativa processen vidare eller hindra den från att nåsin ta fart.

Jag vill ta reda på varför ett kreativt arbete är så mentalt påfrestande. Jag vill veta vad som orsakar de negativa känslorna, lära mig betydelsen av dem och lära mig handskas med dem för att få ett större djup i min skapandeprocess.

2.1 Min berättelse

Ljudnivån i rummet är högt. Varje sekund är värdefull, det vet alla. Vi har endast några få minuter på oss att ställa allt i ordning inför nästa scen. Ljuset ska fixas. Scenografin ska fixas. Kameraåkningen ska övas. Plötsligt dyker bilden upp i monitorn. Jag fäster koncentrerat ögonen på bilden och tiden stannar omedelbart. I mitten av bilden ser jag skådespelaren sittandes i en stor fåtölj. Han är klädd i en svart t-skjorta, rutiga pyjamasbyxor och vita lurviga kanintofflor. Han är ihopkrupen i fåtöljen och ser totalt förstörd ut. Kameran åker sakta in mot skådespelaren. Taklampan släcks och ett dunkelt ljus sluter sig kring kaoset. Någon i svarta kläder springer omkring med en lampa i händerna. Ljuset från lampan kastar sig våldsamt längs väggarna och avslöjar en mörk figur bärandes på en stor steg. Stegen ställs ner med en duns rakt bredvid skådespelaren i fåtöljen. Kameran smyger sig närmare skådespelaren som ännu sitter som förlamad. En svart silhuett tränger sig förbi med sladdar i händerna. Nu ser skådespelaren ännu mera förstörd ut. Vi kommer ännu närmare. Det är något konstigt med hans ögon. Dom glänser som tomma speglar. En försiktig tår bryter sig loss och träffar kinden. Plötsligt dyker en stor puderborste upp i bild. Tiden håller på och tar slut. Puderbors-ten flyger glatt omkring i den förstörda skådespelarens ansikte som att den skulle försöka sudda bort känslorna. Kameran börjar åka utåt. Sorlet från människorna omkring dör långsamt ut. Medan bilden avslöjar mer och mer av rummet märker vi att skådespelaren nu sitter totalt ensam. Rummet han befinner sig i är ett gammalt bibliotek. Hyl-lorna tornar hotfullt upp sig omkring, lite som skyskraporna som skapar Manhattans gator. Det är natt. Endast gatljuset tränger sig in genom gardinerna bakom honom och en golvlampa bredvid honom ger ett varmt ljus till hans nu målmedvetna ansikte. Skådespelaren lyfter sin hand och drar bestämt i snöret till golvlampan. Det blir mörkt. Ti-den är slut.

2.2 Min uppgift som Gaffer

Eftersom begreppet gaffer kan vara obekant för många, kommer jag här att förklara det noggrannare. Gaffer är det internationella begreppet som används i Svenskfinland för ljussättare i en filmproduktion, därför har jag valt att i detta arbete använda begreppet gaffer.

Som gaffer i en filmproduktion är min uppgift att, med hjälp av elementet ljus, förverkliga regissörens och fotografens vision för hur en film ska gestaltas visuellt. Jag som gaffer har alltså ett nära samarbete med både regissören och fotografen. Min uppgift är att lära känna den visuella värld fotografen planerat för filmen och lyssna till fotografens önskemål om vilken ljussättningsstil berättelsen ska ha. Tillsammans går vi igenom och visualiserar berättelsens olika skeden för att bilda en gemensam uppfattning kring filmens visuella värld. Nu börjar det egna tankearbetet.

Utan en berättelse finns ingen film. Utan ljus finns endast mörker. Dessa två - berättelse och ljus - är mina viktigaste verktyg som gaffer. Eftersom karaktärerna och deras känslor är det essentiella för att en berättelse ska existera, är min uppgift att lära känna karaktärerna, deras bakgrund, önskan och hinder. De inre världarna av karaktärerna är de känslor jag som gaffer vill få ut till publiken. Genom att tillsammans med regissören och fotografen lära känna karaktärernas inre världar är min uppgift att, med hjälp av ljus, gestalta den rätta stämningen för dramatiken i berättelsen.

Ljussättningsprocessen ser ut på olika sätt beroende på vilken miljö berättelsens olika skeden gestaltas i. Beroende på scenen i manuset kan det naturliga ljuset ibland vara det som bäst stöder stämningen, medan en annan situation i berättelsen kräver att det naturliga ljuset ersätts av ett artificiellt ljus för att få fram den rätta känslan.

För att i praktiken kunna skapa dessa stämningar behöver jag göra upp en ljussättningsplan för varje scen i berättelsen. I denna plan har jag tagit i beaktande fotografens vision kring stämningen i scenen, och därefter valt lampor och gjort en bottenplan för var de ska riggas upp.

Under inspelningarna börjar det praktiska förverkligandet av ljussättningsplanen. I detta skede har jag hjälp av ett visst antal assistenter som under min ledning, riggar upp lamporna enligt den plan jag gjort. Då lamporna är uppriggade börjar finjusterandet. Mängden ljus, riktningen, styrkan, och färgen är alla faktorer som påverkar stämningen i ljuset. Assistenterna sköter finjusterandet med hjälp av mina direktiv. Här är det viktigt att

jag som gaffer har en bra kontakt med fotografen för att kunna skapa den önskade stämningen för bilden. Jag som gaffer måste se till att kommunikationen mellan mig och assistenterna fungerar så att de kan sköta uppriggningen och finjusteringen så effektivt som möjligt. Med en välgjord planering och bra kommunikation med fotografen och assistenterna möjliggör jag ett bra arbete även under tidspress.

3 SYFTE OCH MÅLSÄTTNING

Syftet med detta arbete är att undersöka min arbetsprocess under inspelningarna av webbserien ”Badrumshistorier” och analysera hur min kreativa process framskrider och vad den påverkas av. Jag vill bekanta mig närmare med de möjliga faser och känslor jag genomgår under den kreativa process som uppstår under en filmproduktion.

Målsättningen för detta arbete är att lära känna min egen kreativitet på ett djupare plan och med hjälp av den kunskapen kunna genomgå en kreativ process med en större självsäkerhet, lättare kunna acceptera de svåra känslorna som hör till processen, lösa problemen som uppstår och därmed komma vidare i processen. Genom att studera den egna kreativiteten och lära känna mig själv och hur jag reagerar i olika situationer i mitt arbete, hoppas jag få en större tillit till mig själv och därmed chansen att, för publiken, skapa en djupare och intimare förståelse för berättelsen. Eftersom filmarbete kräver ett intensivt grupparbete önskar jag även kunna hjälpa mina medarbetare i olika skeden av sina egna kreativa processer och i bästa fall inspirera dem till en djupare förståelse av andra gruppmedlemmar.

Den kreativa processen är en viktig del i rollen som gaffer eftersom varje berättelse kräver för berättelsen ett personligt närmande. Kreativitet behövs också för att lösa de praktiska situationerna då ljuset ska byggas. Jag vill kunna behärska min kreativitet så att jag, då problem uppstår, kan förstå situationen och därefter lösa dem på bästa möjliga sätt med kreativiteten i behåll både hos mig själv men även hos andra.

3.1 Avgränsning

Jag har valt att begränsa detta arbete genom att endast analysera min egna kreativa process. Detta för att jag känner stort intresse till att ta reda på hur jag själv fungerar i olika situationer, för att kunna utvecklas och bli mera medveten om mig själv och mina känslor i mitt arbete. Även om jag begränsar detta arbete till att endast analysera mina egna upplevelser kan jag inte undgå det faktum att gruppens gemensamma kreativa process även påverkar mig starkt. Jag vill få en större insikt i hur kreativitet fungerar i grupp och hur det påverkar mig. Att förstå mig själv ger en större förståelse för vad människor jag samarbetar med går igenom i sina egna processer. Genom att vi förstår varandra ger vi möjligheten till ett bra samarbete och genom ett bra samarbete ger vi möjlighet till en bra berättelse.

3.2 Frågeställning

Hur ser min kreativa process ut som gaffer i webbserien "Badrumshistorier"?

Vilka faktorer påverkar min kreativa process?

Hur påverkar gruppen min kreativa process?

Hur kan jag kontrollera min kreativa process och därav bli bättre på att samarbeta med andra människor?

3.3 Metod och material

För att göra en självvetnografisk analys av min kreativa process, har jag valt att som metod för detta arbete använda en teori av Bengt Renander som framkommer i boken "Luovan Prosessin tunteet" (Renander, 2003). Renanders metod ger mig möjligheten att strukturera mitt arbete och analysera min kreativa process på ett kronologiskt och naturligt sätt från processens början till processens slut. Renanders teori presenterar jag närmare i kapitel 4.4.

Som material till min analys använder jag mig av de upplevelser jag haft i rollen som gaffer i en webbserie som producerats under våren 2017. Detta ger mig möjligheten att få ett konkret djup i min analys.

4 TEORI

I denna del av mitt arbete kommer jag ta upp teorier och litteratur som behandlar kreativitet. Valet av litteraturen har jag gjort för att i analys-delen ska kunna tolka min egna kreativa process så ingående som möjligt. Eftersom filmarbete till största delen förverkligas till följd av grupparbete kan jag inte påstå att min kreativa process endast påverkas av mig själv. Därför kommer jag här ta upp kreativitet från flera olika aspekter, både som en individuell process men också som en kollektiv process.

4.1 Vad är kreativitet

Jag skulle påstå att kreativitet är inne. Det talas väldigt mycket om kreativitet och de flesta vill uppfattas som kreativa. Alf Rehn (2012) är företagsekonom och forskar i kreativitet. Han säger att verkligt kreativa idéer inte är mysiga utan kan ibland vara rent av besvärliga. Alf Rehn påpekar att vi har svårt att acceptera nyheter:

Vi har lätt att acceptera kreativa idéer och lösningar som vi gillar...Oavsett vilken branch du befinner dig i uppfattas vissa saker som goda och vissa som onda. (Rehn, 2012)

Rehn påminner om att det inte finns något rätt eller fel då det gäller kreativitet, utan helt enkelt ett annorlunda tänk på en normativ ordning.

Vad är kreativitet? Det är en stor fråga med många olika svar beroende på vem frågan ställs till. Vissa anser att kreativitet är stora, galna, världsförändrande idéer som ingen tänkt på tidigare.

Enligt Renander (2003) innebär kreativitet förmåga att hitta nya lösningar till nya problem eller nya lösningar till gamla problem. Renander påminner om att eftersom kreativitet är en förmåga, går den att öva upp.

Kreativitet är ett tillstånd som ger en person frihet och möjlighet till att tänka nytt. I boken *Intuitiolla* (2016, 26) berättar författaren Katja Frange att det som kan förhindra en öppenhet till kreativitet kan vara inlärd vanor, övertygelser eller normer angående vad kreativiteten borde vara eller vem den tillhör. För att kunna ta emot kreativiteten, behövs öppenhet och närvaro i stunden, säger Frange.

4.1.1 Kreativitet i kategorier

Då jag läser om kreativitet hittar jag två intressanta definitioner som används för kreativitet. Med definitionen "big C" kreativitet anses endast extremt utmanande problemlösning och olika geniernas verk av stor betydelse som kreativa. Här anses en person vara kreativ endast då personens kreativitet och handling har ett socialt värde.

Den andra definitionen kallas "little C" kreativitet och kräver inte ett socialt värde utan uppskattar den kreativa handlingen vara av större värde. Till och med vardagliga sysslor anses kreativt och även barns sätt att leka kan vara kreativt.

Varje människa har potential, större eller mindre, att vara kreativ- inom ramen för sina talanger, sin kunskap och erfarenhet, sina intressen och sin situation.

Så skriver Göran Ekvall i boken *Kreativitet och kreativ problemlösning* (1979 s.23). Detta tycker jag är ett ganska passande påstående som ger alla individer tillåtelse att känna sig kreativa.

I artikeln *Handen på hjärnan, vad betyder kreativitet för dig?* skriver frilansande copywritern Mattias Åkerberg (Åkerberg, 2010) att han ser kreativitet ur två skilda aspekter: köpt kreativitet och fri kreativitet. Med detta menar Åkerberg att köpt kreativitet har en beställare, en uppdragsgivare som kräver att produkten ska se ut och fungera på ett visst sätt med tydliga ramar och riktlinjer, medan den fria kreativiteten endast hänger på personens egna visioner och initiativ.

4.1.2 Kreativitet individuellt och kollektivt

Mångfald och kreativitet i filmprojekt - en kvalitativ studie om filmarbetare och olika kulturella bakgrunder som resurser är en studie av Rebecka Kihlberg på den sociologiska institutionen på samhällsvetenskapliga fakultet på Lunds Universitet. Kihlberg skriver att den största delen av forskningen som gjorts kring temat kreativitet har riktat in sig på individuell kreativitet och att de sociala faktorerna som påverkar en individs kreativa process ofta lämnats bort. Det anses att faktorer som ligger bakom det individuella kreativa beteendet är personlighet, erfarenhet, utveckling, kultur och motivation. Enligt Kihlberg har forskare på senaste tiden dock insett vikten av de sociala och kontextuella faktorerna som influerar kreativiteten hos en individ. Kihlberg betonar den

kraft den sociala omgivningen har för att påverka motivationen och kreativiteten. Män-
niskor kommunicerar och påverkar varandra och varandras handlingar genom olika rol-
ler. Utvecklingen av en persons medvetande är ett resultat av en social process och för-
väntningarna från andra i omgivningen har stor påverkan på personligheten hos en indi-
vid. Självuppfattningen utvecklas i samspel med andra personer är av stor relevans i
identitetsutvecklingen. (Kihlberg, 2013)

4.2 Kreativitet kollektivt

Många gånger då det talas om en kreativ person målas det upp ett geni i våra tankar, ett
geni som sitter ensam, oåtkomlig, helt i sin egna värld och som lyckas förändra världen
med sin kreativitet. Jag tror ändå att det bakom de flesta stora uppfinningar och kreativa
innovationer ligger en fungerande grupp med olika typer av personer som tillsammans
utvecklar geniala idéer. Detta gäller även en filmproduktion. För att en film ska bli till
krävs kreativt grupparbete.

Därför kommer jag i detta kapitel ta upp olika faktorer jag anser påverkar hur en grupp
fungerar. Hur ser gruppens gemensamma utvecklingsprocess ut? Vad krävs av indivi-
derna i en grupp för att de ska ha maximal fokus på idéutveckling? Eftersom gruppar-
bete ofta handlar om att kommunicera och lösa problem tillsammans med andra kreativa
och idéerika människor uppstår ofta konflikter i det konstnärliga grupparbetet. Därför
tycker jag att konstruktiv konfliktlösning är en viktig sak att ta upp.

4.2.2 Gruppens identitetssökande

Michael Nyhaga (2016) presenterar tre huvud-faser en grupp ofta går igenom i samspe-
let med varandra i sin artikel *FIRO-modellen synliggör samspelet i arbetsgruppen*.
FIRO-modellen är enligt Nyhaga, utvecklad av en amerikansk psykolog, Will Schutz.
FIRO står för Fundamental Interpersonal Relations Orientation och teorin handlar om
grundläggande medmänskliga relationer. Denna teori hänvisas ofta till då det talas om
samspel i en grupp.

FIRO-modellen tar upp tre huvud stadier och några övergångsstadier:

1. Tillhöra-fasen

I en nybildad grupps utveckling är tillhöra-fasen det första stadiet som gruppen går igenom. Här är varje gruppmedlem måna att bli accepterade av de andra gruppmedlemmarna och de centrala frågorna hos en gruppmedlem i detta skede är om de verkligen vill tillhöra gruppen och hur mycket de är villiga att anpassa sig. I denna fas funderar gruppmedlemmarna på vem de andra är och kommer de passa in.

1b. Övergångsfasen *konstlat gemyt*

I denna fas vill gruppmedlemmarna fortfarande vara gruppen till lags även om de känner sig allt mer hemma i gruppen och blir mer och mer aktiva. Denna fas är en slags andningspaus innan den svåra rollsökningsfasen.

2. Rollsökningsfasen

Denna fas är den längsta och mest krävande fasen i grupprocessen. Här söker gruppmedlemmarna sin plats i gruppen vilket betyder att konfrontationer och tävlan om makt uppstår ofta och dessa konflikter handlar i regel om ledarskap, kunnande och kompetens. Stämningen kan vara utmanande stridslysten och här bildas ofta undergrupper.

2b. Övergångsfasen *Idyll*

Detta är en kortare fas som ofta upplevs som en befrielse. Den gemensamma identiteten efter konflikterna utvecklas och deltagarna börjar hitta sina roller.

3. Öppenhetsfasen

Nu kan gruppmedlemmarna koncentrera sin energi till den gemensamma visionen och målen. Gruppen fungerar eftersom att de kommit närmare varandra på grund av öppenheten i den tidigare fasen. Det finns bättre utgångspunkter för att handskas med problem som uppstår. Gruppmedlemmarna funderar över hur stor närhet och öppenhet som är tillåten och vem som står dem närmast.

I en situation där en grupp inte lyckas lösa problemen i en fas, backar gruppen en eller flera faser. Detta kan också hända ifall flera grupper slås samman eller en ny gruppmedlem tillkommer.

Enligt FIRO-modellen går gruppen småningom tillbaka från öppenhetsfasen till rollsökningsfasen. Dessa tre faser repeteras så länge gruppen fortlever. (Nyhaga, 2016)

Det intressanta är att denna tre-stadiga process en grupp går igenom för att hitta sin identitet och samarbetsförmåga även påverkar den kreativa processen som också ska förlöpa samtidigt. Gruppens förmåga att gå igenom dessa tre faser gällande samspelet i gruppens utveckling påverkar starkt på hur nya idéer tas emot. Här anser jag att de enskilda gruppmedlemmarnas emotionella intelligens, mognad och medvetenhet om vilka faser en grupp går igenom har stor betydelse för den kreativa processen. Möjligheterna att lyckas med att förverkliga den gemensamma visionen hänger stort på dessa faktorer.

4.2.3 Konflikt

I artikeln *Tekniker för konfliktlösning; att hantera och lösa konflikter* av Lisa Levin (2006), en psykologistuderande på Umeå universitet behandlas orsaken till konflikter och hur de hanteras och löses på ett konstruktivt sätt.

Det finns konflikter på alla olika nivåer i ett samhälle; på individ-, grupp-, och samhällsnivå. Flera olika faktorer kan leda till att en konflikt uppstår. Några av dessa faktorer kan vara att personerna i gruppen har olika mål, synsätt och intressen. Missförstånd av situationer och behov som inte blir tillfredsställda kan också leda till konflikt. En individs tidigare erfarenheter och sätt att se på omgivningen spelar ofta stor roll i hur personen åtar sig konflikten och vilka försvarsmekanismer denne tar till förfogande.

Levin tar upp några anledningar till varför en gruppmedlem kan ha svårt att ta itu med en konflikt. Hon påstår att individen i konflikter formulerar sina orsaker till flykt på följande vis:

- Det kommer nog inte att leda till någon förbättring

- Jag riskerar att råka illa ut om jag lägger mig i
- Klarar jag verkligen av att försöka ändra situationen?
- Det är nog bara jag som tycker det är dålig stämning
- Någon annan tar säkert tag i det

Konflikter som uppstår inom en individ eller grupp kan stjäla mycket energi och därför är det viktigt att ta itu med dessa problem. Konflikter är enligt Levin en förutsättning för all utveckling. Levin tar i sin artikel upp en modell som består av sex steg för att lösa en konflikt:

1. Identifiera och definiera problemet:

Formulera problemet så att det inte uttrycker beskyllning eller nedvärdering. Att utgå ifrån sig själv och hur en själv känner och tänker är det mest effektiva sättet att närma sig och formulera problemet. Be motparten berätta sina känslor och sin syn på problemet. Att lyssna aktivt och låta personen tala till punkt är viktigt. För att försäkra om att förstå motpartens tankar och känslor gäller det ibland att ställa kontrollfrågor. Motpartens syn på problemet kan vara en chans att upptäcka nya sätt att se på situationen. För att gå vidare till nästa steg i problemlösningen behöver båda parterna vara överens om definitionen av problemet och förstå att lösningen ska vara till godo för bådas behov.

2. Olika förslag till lösning

Det är ofta svårt att finna en lösning direkt. Be först motparten om förslag till lösning och berätta därefter din egna syn. Lyssna och acceptera.

3. Värdera de olika lösningarna:

Här gäller det att tänka kritiskt och vara så ärlig som möjligt och lyssna noggrant.

4. Fatta ett beslut:

Lösningen behöver vara en gemensam överenskommelse. Lösningen behöver formuleras för att vara på den säkra sidan om vad beslutet är. Var försiktig med att försöka övertala den andre. Det finns en risk att ingenting händer om en fri vilja inte finns.

5. Genomförandet av lösningen:

Lösningens genomförande är även nödvändigt att diskuteras. Vem skall göra vad och när? Båda parterna behöver ta sitt ansvar.

6. Uppföljande värdering av lösningen:

Ibland finns det svagheter i lösningen. Båda behöver veta att lösningar kan omarbetas, gemensamt, precis som det ursprungliga beslutet. (Levin, 2006)

4.3 Kreativitet och självet

Eftersom min egen kreativa process är så personlig och därför känslig vill jag i detta kapitel fundera kring vad det är som gör att den kreativa processen ofta känns svår. Vad behöver jag som konstnärligt kreativ person sätta på spel för att verkligen lyckas beröra andra?

4.3.1 Selvknndom och kreativitet

Jag anser att selvknndomen är vldigt viktigt i den egna kreativa processen eftersom det hjlper mig att frhålla mig till mig selv och andra. Det hjlper mig att utvecklas som individ både då jag jobbar selvständigt och i grupp.

Att uppfatta betydelsen och skillnaden mellan selvfortroende, selvknsla och selvbild kan vara svårt. I artikeln *Selvbild, selvfortroende och selvknsla* (Personlig utveckling, 2017) forklaras begreppen på folgende vis:

4.3.2 Selvbild

Alla människor har en selvbild. Denna selvbild beskriver den personlighet som består av uppfattningar, åsikter och värderingar man har om sig selv och dessa formas genom de egna erfarenheterna och avslöjar hur man forhåller sig till sin omgivning. Den egna selvbilden är ofta svår att se forbi eller ge upp. Identiteten byggs ofta upp av selvbilden och utan den bekanta uppfattningen om sig selv kan det lätt knnnas som att man tappar

sig själv. Självbilden kan också vara förvrängd vilket ofta är resultatet av ett kränkande och negativt bemötande av andra.

4.3.3 Självkänsla

Självkänsla gäller de känslor och tankar man har om sig själv. Självkänslan kan också beskrivas som den uppfattning man har kring vad man är värd. Självkänslan förstärks inte så tydligt genom att man gör en bra prestation utan snarare då man känner att man blir sedd och bekräftad och känner att man duger som man är.

4.3.4 Självförtroende

Självförtroendet är uppfattningen om den egna prestationsförmågan. Det handlar om hur mycket man tror på sig själv och hur man tänker att man kommer klara av uppgifterna man får. Mängden självförtroende man känner kan växla mycket beroende på situationer man hamnar i.

När många olika typer av människor möts då en ny arbetsgrupp bildas, kan man inte undgå att många situationer under processen påverkar varje individ och deras självbild. Hur en individ blir bemött av andra i gruppen kan påverka individens självkänsla, självförtroende och i värsta fall självbilden, vilket igen påverkar hur man klarar av att bemöta andra. (Personlig utveckling, 2017)

4.4.5 Kreativitet och uppoffring

I boken *Luovan prosessin tunteet* berättar Renander att det i en kreativ process lätt händer att arbetsuppgiften får en så stor betydelse för en själv att den egna personligheten hamnar i spel. Då uppstår frågan: Hur mycket är jag villig att offra för att lyckas?

Enligt Renander är det mänskligt att känna osäkerhet i en situation där en är tvungen att ifrågasätta den egna självbilden för att kunna föra den kreativa processen vidare. Att lägga märke till att den egna självbilden eller en personlig egenskap står i vägen är ofta

en svår sak att uppleva. Den kreativa processen visar sig ofta vara svårare än den i början verkade vara. Detta kommer ofta som en överraskning, även om det hör varje kreativ process till. (Renander, 2003)

4.3.6 Kill your darling

Kill your darling är ett begrepp som ofta används inom filmvärlden som beskriver momentet då processen kommit till ett sådant skede att en del av arbetet eller arbetssättet måste slopas för att processen ska kunna fortskrida. Renander beskriver begreppet kill your darling som en uppmaning att offra en viktig del av självbilden. Den speciella idén man haft, det egna sättet att arbeta på eller inspirationskällan till ens arbete kanske inte fungerar längre och därför bör släppas. Renander menar att denna för en viktiga del av arbetet är en del av en och berättar också om vem man är som person. Att behöva ha ihjäl en del av självbilden orsakar rädsla. Enligt Renander uppkommer tre olika försvarsmekanismer som defens mot rädslan: Flykt, frys eller fäkta. Dessa tre försvarsmekanismer kommer enligt Renander i flitig användning då hot mot självbilden uppfattas och rädslan blir ett faktum i den kreativa processen. (Renander, 2003)

4.3.7 Roller

Varje människa har roller. Dessa roller kan vara roller man fått av familjemedlemmar under barndomen, roller man fått i olika arbetssammanhang eller roller man gett sig själv. Ett kreativt arbete påverkas stort av dessa roller.

I artikeln *Ser det ut så här på din arbetsplats* (2012) berättar Annika Larsson hur rollerna påverkar en arbetsplats. Larsson menar att de sociala relationerna har stor betydelse i hur arbetsplatsen formas, hur vi lär oss jobbet och hur får yrkesidentitet skapas. Förmågan att hantera samspelet i en grupp bygger på vad vi lärt oss från våra tidigare erfarenheter. Ofta är vi bara som vi brukar utan att vara medvetna om hur vi fungerar i olika situationer. Enligt Larsson lär vi oss i barndomen, via familjesystemet, hur vi handskas med konkurrens och auktoriteter och vad som ger uppskattning.

Larsson påpekar också att hur de föregående erfarenheterna påverkar oss i vuxen ålder varierar från situation till situation.

Jag tror att genom att bekanta sig med de egna rollerna och sätten man hanterar olika situationer kan vara förebyggande för en bra prestation i den egna och den gemensamma arbetsprocessen.

4.3.8 Emotionell intelligens

För att få ut maximala kapaciteten av en grupp människor med kreativ potential kräver att personerna kan sammarbeta och dra nytta av varandras styrkor och personligheter. Emotionell intelligens är något en individ kan ha stor nytta av i ett arbete som centralt involverar samarbete.

Enligt artikeln *Empatia – kriittisin taito digitaalisessa ajassa* (Ranta, 2017), har World Economic Forum ifjol gjort en lista på de egenskaper som framtidens oförutsägbara arbetsliv kräver. Bland de mest kritiska egenskaper visade sig vara emotionell intelligens, empati och medkänsla. En empatisk person ser sig själv och alla andra som likvärdiga och kan uppmärksamma och förstå andra människors känslor och utan att själv påverkas. En empatisk person lägger märke till den andres situation och hjälper den andre att komma vidare. I artikeln sägs det att förmågan till empati kan utnyttjas i många olika situationer. Då en situation där olika åsikter och sätt att se på saker uppkommer i en gruppdiskussion, hur tas dessa åsikter emot? Finns förmågan att kunna undersöka de olika åsikterna så att alla individer i gruppen får sin röst hörd? Hur noteras de olika åsikterna och hur accepteras olika uppfattningar och erfarenheter, hur tas dessa synvinklar upp och hur bra kan personerna sätta sig in i olika sätt att se på saker och förstå varandra? De emotionella upplevelserna påverkar all typ av mänsklig verksamhet, antingen på ett gynnande eller på ett missgynnande sätt. Enligt Ranta (Ranta, 2017), delar neurovetenskapen in empatin i tre olika former:

- På tankenivå: förmågan att förstå vad en annan person tänker – att kunna sätta sig själv den andres position.
- På känslonivå: förmågan att känna av vad en annan person känner och upplever

- På verksamhetsnivå: förmågan att agera på basen av vad man lägger märke till, upplever och ser.

Genom emotionell intelligens och förmåga till empati kan vi se till att alla personer i en grupp får sin röst hörd och besluten kan tas med full fokus på idéerna, och slutresultatet är en produkt av en gemensam process där alla kan känna att de blivit accepterade och hörda.

I artikeln *Luovan yhteistyön kaava on yksinkertainen – mutta käyttöönotto haasteellista* (Organisaatioviestintä.com. 2016), säger författaren följande:

Erilaisuuden hyödyntämisessä on siis kyse vuorovaikutus- ja viestintätaitojen hallitsemisesta, ei luovuudesta. Tulisi pyrkiä etsimään tapoja toimia yhdessä, jossa ihmisten väliset konfliktit korvataan ideoiden välisillä konflikteilla.

I utnyttjandet av olikheter i personer i ett grupparbete är det alltså frågan om behärskandet av interaktion och kommunikationsförmåga, inte kreativitet. Målet borde vara att hitta ett sätt att jobba tillsammans, där konflikterna mellan personer ersätts med konflikter mellan idéer.

I ett kreativt grupparbete borde idéernas kvalitet och potential istället för personerna i gruppen, vara utgångspunkten för grupparbetet och beslutsfattandet. Detta kräver dock att personerna involverade i grupparbetet besitter emotionell intelligens så att alla individer på ett automatiskt och naturligt sätt kan tas i beaktande. Att sätta sig själv åsido och istället låta idéerna vara huvudsaken är viktigt men samtidigt en svår sak att få till stånd.

4.3.9 Intuition och reflektion

I artikeln *Att besluta snabbt och långsamt: Hur intuition och reflektion påverkar ekonomiskt beslutsfattande* (Tinghög, 2013), påstås det att hjärnan använder sig av två olika system då det gäller beslutsfattande- Det snabba intuitiva och det långsamma reflekterande.

Intuitionen är inte någonting vår kultur uppmuntrar oss att basera våra beslut på. Det rationella tänkandet är mycket mera respekterat. Det rationella tänkandet och logiken är det vi automatiskt använder oss av i våra beslut. Detta tror jag beror på att det rationella

tänkandet är någonting vi själva är medvetna om och därför kan styra över. Intuitionen är inte ett resultat av medvetet tänkande, därför kan det vara svårt att lägga märke till den. I ett konstnärligt arbete anser jag att intuitionen har en mycket mera godkänd roll. Kanske på grund av att ett konstnärligt arbete i sig är en väldigt diffus process.

Jag skulle påstå att vi är alla födda med en intuitiv förmåga. Att konkret förklara vad intuition innebär känns svårt eftersom det inte i sig självt är någonting man kan se eller fysiskt ta tag i. Intuitionen kan förklaras som en inre vetskap som i vissa situationer ger en stark känsla för hur man borde gå tillväga i en situation.

Det finns egentligen ingen förklaring till vad vetskapen bottnar sig i eller varifrån den kommer, utan den känns som en sanning för en själv. Intuitionen är alltså ett mycket stort begrepp. Man kan uppleva intuitionen via drömmar, plötsliga aha-upplevelser eller visioner, medan upplevelsen i sig själv kan visa sig som känslor, energier, en inre röst, symboler, men även som en drivkraft att göra någonting särskilt.

4.4 Den kreativa processen enligt Bengt Renander

Renander (2003) delar upp den kreativa processen från början till slut i tre faser: Uppdrag, idé, och förverkligande.

Till varje fas hör ett antal känslor som personen i den kreativa processen genomgår. De sammanlagt tolv känslorna som presenteras i boken delas in i sex stycken svåra, negativa känslor: tvekan, tomhet, frustration, rädsla, ångest och ilska. De resterande sex känslorna är underbara, positiva känslor: längtan, iver, entusiasm, lust, glädje och fred.

1. Uppdrag	2. Idé	3. Förverkligande
1. Längtan 2. Iver 3. Tvekan 4. Tomhet	5. Entusiasm 6. Frustration 7. Rädsla 8. Ångest 9. Lust	10. Glädje 11. Ilska 12. Fred

Enligt Renander är varje kreativ process unik och därför framkommer nödvändigtvis inte alla dessa känslor lika starkt i varje process. Vissa längre processer kan driva fram varje känsla väldigt konkret, medan kortare processer kan innehålla endast några av dessa känslor.

5 BADRUMSHISTORIER

Webbserien Badrumshistorier är en studerandeproduktion som producerats på Arcada under våren 2017. I denna serie har jag varit med och planerat den visuella stilen och varit ansvarig för planeringen och förverkligandet av ljussättningen.

Badrumshistorier är en berättelse som handlar om vardagen i ett badrum och därför blev det ett naturligt val att den visuella delen i det stora hela skulle kännas realistisk och vardaglig men att karaktärernas inre värld och drömmar skulle föra med sig ett experimentellt grepp i det visuella. Den experimentella delen av ljussättningen förverkligades med bland annat färger och ljusförändringar. Eftersom att badrummet byggdes upp i Arcadas studio byggdes också hela ljussättningen upp artificiellt.

Badrumshistorier är en experimentell, feministisk webbserie som behandlar viktiga frågor i två unga kvinnors, Hildas och Los, liv i Berghäll i Helsingfors. webbserien producerades under vintern och våren 2017 och spelades i sin helhet in i Arcadas studio. Hela serien utspelar sig i ett badrum och detta badrum är Hildas och Los egna värld där de handskas med sina tankar och frågor kring livet och möter sin vardag och resan till att hitta sig själva.

Hilda är en självutnämnd konstnär och pendlar mellan megalomaniskt självförtroende och inre tvivel. Hon tycker att Lo låter sig utnyttjas av det patriarkala systemet. Hilda har läst lite genusvetenskap.

Lo är en optimistisk drömmare som vill åka till palmer och kokosnötter. Lo har sökt till medicinska två gånger i sträck utan att komma in eller egentligen ens vilja komma in. Det är hennes mamma som vill det.

6 ANALYS

I denna del analyserar jag en del av de känslor jag upplevt under inspelningarna av Badrumshistorier. Här går jag också igenom hur mina upplevelser av ett grupparbete påverkat min kreativa process.

Den första fasen i Renanders teori om den kreativa processen kallar han ”uppdrag”. Den innehåller fyra känslor: Längtan, iver, tvekan och tomhet.

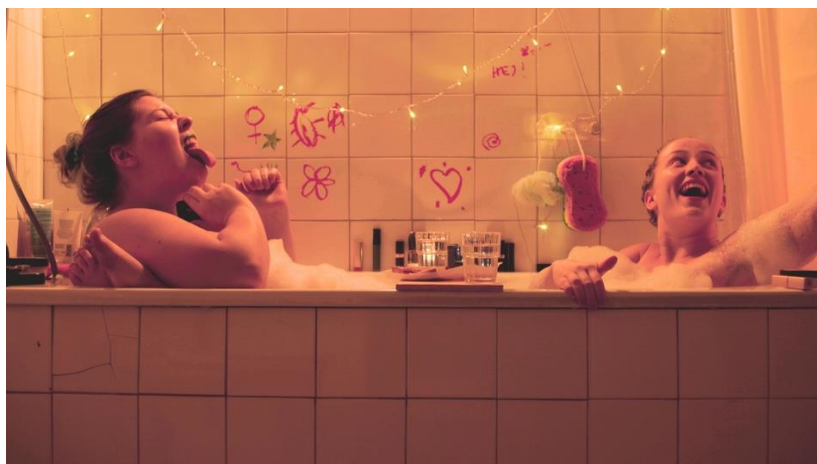
Den kreativa processen delas in i tre olika faser i sin helhet. Dessa tre faser är uppgift, idé och förverkligande. Den kreativa processen och dess faser innehåller sammanlagt tolv känslor, sex stycken negativa och sex stycken positiva känslor. För att få en struktur på min analys kommer jag dela upp den i dessa tre faser och gå igenom vilka känslor jag upplevt under min kreativa process. Jag har även valt ut bilder från webbserien Badrumshistorier för att stöda känslorna jag beskriver i analysen.

6.1 FAS 1: Uppdrag

Den första fasen i Renanders teori om den kreativa processen kallar han ”uppdrag”. Den innehåller fyra känslor: Längtan, iver, tvekan och tomhet.

Genom att ta en titt på Renanders teori om hur den kreativa processens första fas ser ut, kan jag - av de fyra känslorna som presenteras - urskilja två positiva känslor. Dessa positiva känslorna är längtan och iver och tar plats i början av den kreativa processen. Enligt Renander börjar alltså de flesta kreativa processer på ett positivt sätt gällande känslor.

6.1.1 Längtan och iver



Badrumshistorier, Hilda och Lo., Fotograf: Sophie Feldt 2017

Allting började, helt som Renander presenterar i sin teori, med en längtan. Längtan jag kände hade ett ändamål. Denna längtan - längtan efter en kreativ process – blev besvarad av att jag blev tillfrågad att ansvara för ljussättningen i Badrumshistorier.

Efter att ha läst manuset och fått reda på vad serien skulle handla om satte fantasin igång. Jag utvecklade egna visioner om hur badrummet skulle se ut och hur världen där skulle kännas. Känslan jag fick då jag satt ensam och fantiserade var iver. Jag blev ivrig då berättelsen blev till visuella bilder i mina tankar. Jag såg framför mig en hel värld.

Det enda som är klart för en själv i detta skede är hur man själv uppfattar manuset. Det här är egentligen den enda tiden under en filmproduktion där jag ännu har en helt subjektiv bild av manuset. Jag är alltså helt ensam med mina visioner och fantasier, och då endast den egna fantasin begränsar är jag inte medveten om några hinder och allt är möjligt. I detta skede är självförtroendet på topp. Det finns ingen som begränsar mig. Ingen kritiserar mina visioner. I detta skede är jag lyckligt omedveten om hur själva processen kommer se ut, det enda jag ser är slutresultatet.

Denna längtan och iver resulterar i att jag för en stund fantiserar fram en lögn. Då känslorna av en gränslös frihet sedan möter realiteten under första gruppmötet, vaknar jag upp och inser att min arbetsuppgift handlar om att förverkliga regissörens och fotografens visioner. Jag känner en stor besvikelse. Då jag nu tänker på den vision och de filmiska element den baserade sig på inser att jag automatiskt visualiserat manuset

från en fotografs synvinkel, inte en gaffers. Min roll som fotograf i fantasin motsvarar inte rollen som gaffer jag tagit mig an i verkligheten. Här sjönk min motivation eftersom jag, istället för att få utlopp för mina idéer och min vision om den visuella världen i helhet, hamnade ta ett steg tillbaka och sätta band på mig själv och min kreativitet för att kunna koncentrera mig på min egen uppgift. Att höra ett "nej" som svar på de egna kreativa idéerna är svårt, men ännu svårare är det att säga "nej" till sig själv. Jag tror detta handlar om en insikt om att jag inte gör det jag egentligen skulle vilja göra.

I kapitlet iver tar Renander upp temat konflikter. Han påstår att det finns tre olika typer av konflikter: inre konflikt, konflikt människor emellan, och miljökonflikt. Problemet jag upplevt med min önskan om att få vara fotograf skulle jag identifiera som en inre konflikt. Jag har ett problem med min egna roll. Detta är ett frustrerande problem eftersom att jag i princip bara måste acceptera min situation. Nu dyker en fråga upp i mitt huvud. Har missnöjet med min roll som gaffer påverkat min kreativa process?

6.1.2 Tvekan



Badrumshistorier, Lo. Fotograf: Sophie Feldt 2017

Första gången jag träffar regissören och fotografen som en arbetsgrupp får jag veta att de planerat att bygga upp hela badrummet i skolans studio. Detta innebär att jag också måste bygga upp hela ljussättningen från grunden. Jag inser att ljuset är ett av de vik-

tigaste elementen för att det artificiella badrummet - uppbyggt i studion - ska se trovärdigt ut.

Den iver jag känt efter att ensam läst manuset orsakade mig orealistiska förväntningar kring det visuella utförandet. Ivern för projektet fick mig även att för en stund glömma problemen som dyker upp i varje process. I detta skede hade längtan och ivern förvandlats till osäkerhet. Jag stötte på problem. Det som orsakade mig osäkerheten var studioljussättningen. Jag insåg att jag aldrig tidigare som gaffer haft ansvar för en hel studioljussättning. I detta skede tog rädslan över vilket gjorde att jag inte kunde tänka klart. Jag kunde inte mäta den verkliga storleken av mitt problem utan föreställde mig endast den värsta möjliga situationen. Renander (2003 s. 43) förklarar denna känsla i sin bok som en naturlig sak. Han påpekar att under osäkerheten hamnar man ifrågasätta den bild man har av sig själv och möta sina mörka sidor. Den självsäkerhet jag hade då jag tackade ja till uppgiften som gaffer och läste manuset i min ensamhet, gav mig inget stöd mera. Att snabbt kunna tackla denna rädsla och osäkerhet och komma vidare tror jag kräver insikten att den kreativa processen är en läroprocess. Att lösa problemet med studiolumineringen är en chans att lära mig någonting nytt.

Det som kan göra min osäkerhet värre är en situation där jag inte känner mig tillräckligt trygg med personerna i min grupp för att tala om min känsla. Genom att här se tillbaka på FIRO-modellen kan jag identifiera att min arbetsgrupp i detta skede gick igenom tillhöra-fasen. Enligt FIRO-modellen är detta fasen då personerna i gruppen är måna om att bli accepterade av de andra. Detta förklarar varför jag inte kände mig bekväm med att tala om min osäkerhet. Jag ville undvika att de andra skulle få tankar om mig som skulle kunna förstöra tilliten till mig.

Nu i efterhand skulle jag ändå påstå att de flesta personer i arbetsgruppen säkerligen känt samma sak förr eller senare. Öppenhet, genom att tala om de egna känslorna, kanske skulle ha befriat också andra i gruppen från sina egna negativa känslor och osäkerhet och skapat en djupare relation gruppmedlemmar emellan.

6.1.3 Tomhet



Badrumshistorier, Hilda. Fotograf: Sophie Feldt 2017.

Efter att jag insett min egna osäkerhet vill jag snabbt komma ifrån den. Jag tänker att den enda lösningen just då är att bara börja planera. Jag inser att planeringen av logistiska skäl inte kan påbörjas förrän om en vecka. Dessutom brukar planeringsfasen för mig vara den svåraste fasen. Jag är rädd för att jag inte ska veta hur jag ska närma mig mitt problem med ljusbygget, och tänk om min planeringsfas inte ger klarhet till lösningen av problemet? Det känns som att jag fastnat och det lättaste skulle vara att bara ge upp.

Renander (2003 s. 56) tar upp detta skede i sin bok och kallar denna fas av tomhet ”moratorium”. Renander påminner om att denna känsla av tomhet inte går att undvika i en kreativ process. Han menar att det är bra att våga vara kvar i tomheten en stund men att småningom börja ta sig bort därifrån. För att ta sig vidare behövs stöd och inspiration. Jag inser att jag i detta skede automatiskt dragits till andra sysselsättningar för att fly ångesten. Detta har hjälpt mig i många situationer - och ännu mera nu då jag är medveten om att känslan av tomhet är en del av den kreativa processen. Jag tror att detta även är en fas då det medvetna processandet av problemet får en paus och det undermedvetna tar över. Då jag lyckats få distans till problemet kan jag med större säkerhet ta steget in i nästa fas av den kreativa processen, idé-fasen.

Då jag nu ser tillbaka på hur min första fas sett ut kan jag konstatera att de känslor jag gått igenom stämmer bra överrens med Renanders teori.

Jag skulle beskriva känslornas innebörd i den första fasen på följande sätt:

- Längtan berättar om en stark vilja att vara med som en del av en filmproduktion och mitt intresse för film.
- Iver berättar att jag känner ett stort intresse för själva projektet Badrumshistorier och manuset till filmen.

Dessa två känslor är avgörande för att den kreativa processen ska få en början.

- Osäkerhet innebär att jag kan lära mig något av utmaningen och tar den på allvar.
- Tomheten är en fas där jag bestämmer mig för om jag verkligen vågar ta mig an utmaningen och ta ett steg ut i det okända med risken att misslyckas.

6.2 Fas 2: Idé

Den andra fasen i Renanders (2003) teori kallas idé-fasen och omfattar fem nya känslor. Dessa känslor är entusiasm, frustration, rädsla, ångest och lust.

Denna fas har för det mesta varit den svåraste och tyngsta fasen för mig i tidigare filmproduktioner och det var den även i produktionen av Basrumshistorier. Idé-fasen i en filmproduktion innebär all planering som behövs, för att kunna utföra inspelningarna av en film. Som en gaffer innebär detta att lära mig förstå fotografens vision av manuset, ta reda på hur jag som gaffer kan stödja berättelsen med hjälp av ljussättning och därefter planera det fysiska bygget av ljuset skilt för varje scen i manuset.

6.2.1 Entusiasm och frustration



Badrumshistorier, Hilda och Lo. Fotograf: Sophie Feldt 2017.

En av de bästa sakerna med idé-fasen är att grupparbetet börjar. Tillsammans med de andra i gruppen talar vi nu om idéer och utvecklar sätt att förverkliga regissörens och fotografens vision, som nu blivit det gemensamma målet för alla i arbetsgruppen. Jag delar med mig av mina egna idéer om hur serien skulle kunna berättas. Jag har många idéer till olika bilder som skulle stöda det visuella berättandet. Jag inser att jag i och med Badrumshistorier får chansen att ta mig an en visuell stil jag inte tidigare jobbat med. Badrumshistoriers visuella stil är till en stor del realism. Fotografen och jag har en bra kontakt och i och med att jag känner mig trygg, kan vi också ifrågasätta varandra och utveckla den visuella stilen tillsammans.

Att planera ljussättningen i praktiken har jag dock framför mig vilket får inspirationen att sjunka en aning.

Det faktum att jag känner en stor lättnad av att grupparbetet börjat bevisar än en gång att jag betydligt hellre jobbar i grupp än ensam. Jag tror att det i min situation handlar om ett behov av samhörighet och chansen att få bekräftelse för mina egna idéer. Jag ser mig själv som en person med hög social kompetens och som därmed även behärskar grupp-arbete bra. Dessa egenskaper är en del av min självbild och ger det "kreativa-jaget" självförtroende. Jag inser att bekräftelsen jag ger min egna kreativitet, kommer från att

jag snabbt kan utveckla en bra kommunikation med olika människor och därför komma vidare i idé-processen.

Under början av idé-fasen märker jag att min roll som gaffer igen hamnar till sidan. I detta skede har jag igen tagit på mig rollen som fotograf. Jag inser nu att detta är en bra sak eftersom att jag då bättre kan förstå fotografens vision av berättelsen. Genom att vara med under planerandet av bildberättandet får jag en bättre insikt i vilka medel fotografen kommer använda sig av för att närma sig dramat och karaktärerna.

Jag märker dock att mitt konstanta byte av roll från gaffer till fotograf och tillbaka även påverkar min kreativa process på ett negativt sätt. Det orsakar avbrott i planerandet eftersom att jag slits mellan två i praktiken helt olika roller, istället för att kunna fullt fokusera på min egna uppgift som gaffer. Processen går långsammare framåt.

Genom att ibland byta roll undviker jag också att ta itu med den praktiska planeringen av ljussättningen som är ett problem jag egentligen borde hitta lösningen till. Hur bygger jag upp ljussättningen i studion? Jag märker nu att orsaken till att jag undviker planeringen av ljussättningen är inre hinder jag upplever. Renander (2003) bekräftar i sin bok att inre och yttre hinder ofta uppenbarar sig i idé-fasen. Att jag under idé-fasen haft ett bra självförtroende gällande min uppgift som gaffer gör insikten att jag är rädd för den praktiska delen av planeringen att jag känner mig lurad. Teknik har alltid varit min svaga sida. Okunskap är för mig skrämmande eftersom jag vill se mig själv som en person som är bra på ljussättning. Därför är det också svårt att i stunden för mig själv medge att jag har en lång väg att gå. Att kunna inse de egna svagheter i olika situationer kan i fortsättningen hjälpa mig att mentalt förbereda mig inför den kreativa processens olika faser. Jag tror även att det hjälper mig att göra ett bättre arbete och få ett djupare förståelse för berättelsen som via film ska få liv.

6.2.2 Rädsla och Ångest



Badrumshistorier, Hilda. Fotograf: Sophie Feldt 2017.

Jag måste nu ta itu med den praktiska delen av ljussättningen. Det känns som att det finns alldeles för mycket att tänka på. Ljussättningen måste byggas upp så att den snabbt och lätt går att justera mellan varje bild. Hälften av ljussättningen måste jag bygga upp i studios tak och hälften ska finnas nere på golvet. Jag förstår att jag inte kan vara säker på att jag bokat rätt lampor. Hur ska jag ens bygga takljussättningen? Det känns som att det skulle vara så mycket lättare om någon annan skulle kunna bekräfta om jag gjort rätt. Egentligen borde jag ju kunna ta dessa beslut själv vid det här laget. Varför kan jag inte det?

Insikten att jag inte är självständig i mitt arbete är hemsk. Nu står min personlighet och självbild på spel igen. Detta är den svåraste motgången jag har under hela processen, och det faktum att jag är en mycket stolt person gör saken bara svårare. Stoltheten orsakar för det första svårigheter för mig att fråga om hjälp. Min stolthet leder till att problemlösningen stannar upp, och i och med insikten av detta bryter ångesten ut. Det rationella tänkandet är i detta skede inte längre möjligt för mig vilket leder till att självförtroendet även sjunker. Jag är arg på mig själv och ifrågasätter till och med mitt val av bransch.

Genom att gå tillbaka till Renanders påståenden om konflikt kan jag lägga märke till att jag här kampas med en inre konflikt och istället för att acceptera min osjälvständighet

fastnar jag i mitt problem. Detta är enligt Renander (2003) en försvarsmekanism man använder sig av då man känner ångest för att släppa taget om självbilden, i mitt fall bilden jag har av mig själv som självständig i mitt arbete. Att vara en del av ett grupparbete och ha ett eget ansvarsområde att sköta tvingar mig att fortsätta processen även i stunden av rädsla. Det enda värre än att vara osjälvständig att ge upp och därmed svika alla andra gruppmedlemmar.

Jag inser att min stolthet påverkar min kreativa process på ett negativt sätt. Enligt Renander (2003) kommer dock den kreativa processen ofta leda till insikter om att den egna personligheten som stoppar processen. Jag tror att ärlighet mot en själv och därmed sväljandet av stoltheten är en sak jag måste tänka på i framtida processer. Att våga stå öga mot öga med de egna svagheterna ger tillbaka det rationella tänket. Att be om hjälp är smart. Det betyder att jag får chansen att lära mig någonting istället för att ta den långa vägen och lära mig av mina misstag.

6.2.3 Lust



Badrumshistorier, Hilda. Fotograf: Sophie Feldt 2017.

Snabbt under idé-fasen insåg jag att regissören hade en tendens att väldigt ofta presentera nya visioner för hur serien skulle se ut och ändra sig i sista sekund. Till en början

gjorde ovissheten mig stressad och irriterad tills jag under ett möte med handledaren insåg att för samarbetet ska fungera, måste jag anpassa mig till regissörens sätt att arbeta. Nu föddes idén om att jag i denna produktion måste göra ett undantag och närma mig berättelsen på ett nytt sätt angående ljussättningen. I tidigare produktioner hade jag relativt exakta planer på hur ljussättningen skulle byggas upp för varje bild men här behövde jag flexibilitet från min egna sida. Jag förstod att för att kunna vara flexibel och experimentell behöver jag utveckla olika typer av ljussättningar och lära känna hur dessa fungerar utan och innan för att sedan kunna släppa taget och så att säga "go with the flow". Jag insåg att jag under idé-fasen fått en bra förståelse för fotografens och regissörens vision, och därför hade en tydlig känsla för vad jag skulle jobba för, även om jag hamnade slopa planen ibland.

Att be om hjälp och lyssna till en utomståendes – i detta fall handledarens - syn på situationen hjälpte mig att själv förstå vad jag hade framför mig. Insikten av att jag måste närma mig ljussättningen på ett för mig nytt sätt gav mig en stor lättnad. Jag förstod att det inte finns ett rätt svar till vilka lampor jag skulle använda och när, inte heller ett färdigt svar till vad som skulle fungera och inte fungera. Då jag insåg att jag måste göra det bästa av problemen som kastas framför mig slapp jag ångesten och rädslan för att ta fel beslut och kunde istället koncentrera mig på att göra det bästa av situationen. För min kreativa process var detta en befrielse; allt kan hända och allt ska också få hända. Jag såg detta som en möjlighet till att experimentera och som en utmaning att öva på att ta snabba, självständiga beslut. Jag utvecklade ett nytt sätt att se på mig själv inför denna galna produktion. Jag tog på mig rollen som "den flexibla" och mitt motto var: "inga problem, det fixar vi". Detta nya förhållningssätt gav min kreativitet större möjligheter. Utan rädslan och ångesten hade jag inte insett att jag genom att fråga efter hjälp kan göra ett bättre jobb.

För att sammanfatta idé-fasen i min kreativa process kan jag säga att den i min situation handlat i stort sätt om att förbereda mig själv mentalt för nästa fas: förverkligande-fasen. Jag har under idé-fasen varit tvungen att möta mina svagheter och därför har denna fas också känts som den tyngsta av alla. Det är ofta svårare att möta sig själv än andra.

6.3 FAS 3: Förverkligande

Den tredje fasen i Renanders (2003) teori kallas ”förverkligande-fasen”. Denna fas är i teorin den kortaste fasen, med endast tre typiska känslor: glädje, ilska och lugn. Även under produktionen av Badrumshistorier var denna fas i praktiken den kortaste. Jämfört med de andra två faserna - som handlar om det egna mentala arbetet – är förverkligande-fasen annorlunda eftersom allt blir mera konkret och grupparbetet nu är det essentiella. Fas tre är väldigt intensiv och behöver mental närvaro och kommunikation. I rollen som gaffer konkretiserar jag nu mina planer genom att jobba fram en ljussättning för varje scen tillsammans med mina assistenter. Den största utmaningen under inspelningarna är tiden. Ljussättningen är ofta det mest tidskrävande på filminspelningar så tidtabellen är således planerad därefter, vilket också berättar om hur bra förplanering gaffern lyckats göra.

6.3.1 Glädje



Badrumshistorier, Hilda. Fotograf: Sophie Feldt 2017.

Äntligen börjar inspelningarna. Detta är det bästa med film, att tillsammans med arbetsgruppen förverkliga visionerna och få karaktärerna och berättelsen att komma till liv. Även om det är underbart att äntligen få konkretisera allt, känner jag mig väldigt nervös över hur allting kommer lyckas. Jag tror mig veta ganska bra hur ljussättningen

ska byggas men helt säker kan jag inte vara. Dessutom avgör grupparbetet väldigt mycket. Hur fungerar kommunikationen i vår grupp? Kommer jag känna mig bekväm och säker i min omgivning?

Steget till att konkret genomföra en idé ensam är många gånger svårt för mig. Istället för att ensam vara ansvarig för den egna självdisciplinen i en kreativ process, är nu gruppens gemensamma vilja och överenskommelse att förverkliga projektet en stor drivkraft som för min process till nästa fas. Det egna ansvaret att leda processen till sitt slut är alltså inte lika stort som då man jobbar ensam. Detta betyder också att den energi jag annars skulle vara tvungen att sätta på självdisciplinen nu istället kan användas för koncentrationen på det kreativa arbetet. Jag tror att detta är en stor fördel för kreativiteten.

För mig kommer känslan av glädje från vetskapen om att processen nu på riktigt kommer igång. Glädjen är dock inte den enda känslan jag upplevt i den här fasen, utan även en intensiv nervositet. För mig är nervositeten en känsla som berättar om osäkerheten om hur bra det egna hittills gjorda arbetet slutligen är och om osäkerheten om de hur grupparbetet kommer fungera. I filmarbete ligger mycket på spel. Ansvaret varje avdelning (ljud, scenografi, regi, foto och ljus) har är stor och vetskapen om att det egna arbetet nu testas orsakar nervositeten. Ansvaret är stort på grund av att det bara finns en viss mängd tid för varje scen och om man inte lyckas leverera på den utsatta tiden påverkar det även andras arbete, för att inte tala om att själva serien visuellt påverkas stort ifall till exempel ljussättningen misslyckas. Ovissheten jagar mig mera eller mindre under hela inspelningstiden.

6.3.2 Ilska



Badrumshistorier, Anställaren. Fotograf: Sophie Feldt 2017.

Inspelningarna har kommit halvvägs. Kommunikationen i gruppen och arbetsflödet fungerar inte, och har inte gjort det sen dag ett. Varje dag har vi gått flera timmar över tidtabellen. Även om många är aktiva med att försöka lösa problemet verkar det inte hjälpa. På grund av att så många människor redan är inblandade försöker jag hålla mig undan och låta dem sköta tidtabellen men jag känner mig frustrerad och vet att jag för gruppens men också för mitt egna arbetets skull borde ta upp det.

I en situation där kommunikationen inte fungerar under en filminspelning störs de inblandade gruppmedlemmarnas kreativitet, vilket leder till att hela den kreativa atmosfären i gruppen försämras. Eftersom jag anser att en och var har ett stort ansvar för den kreativa stämningen i gruppen, får jag i detta skede av inspelningarna en känsla av orättvisa eftersom jag själv kämpar för att få mitt eget arbete gjort inom tidsramen, men att tidtabellen inte respekteras tillräckligt av ett antal andra medlemmar i gruppen. Jag känner att min egna kreativa process får onödigt långa avbrott i och med det dåliga arbetsflödet och förseningarna i tidtabellen. Min kreativa process påverkas också negativt eftersom förseningar innebär att tiden som planerats för de kvarstående scenerna blir mindre och mindre, vilket leder till ännu mera stress för alla i gruppen. Detta är en ond cirkel som borde undvikas.

Eftersom att problemen med tidtabellen i vårt projekt grundade sig i dålig kommunikation borde man förebygga dessa situationer genom att under planeringsfasen grundligt gå igenom arbetsflödet inför inspelningarna. Att alla vet vem som gör vad och när, är avgörande för att tidtabellen ska hålla.

Jag har svårt att ta upp problemet eftersom jag anar att också andra meningsskiljaktigheter hänger i luften mellan andra gruppmedlemmar. Min frustration påverkar mitt humör och jag är inte värst van med konfrontationer. Jag vet att på grund av frustrationen jag känner, måste jag fundera och välja mina ord noga i en situation som denna. Jag är rädd för hur konfrontationen skall tas emot av de andra men jag måste helt enkelt kräva att problemet löses. Jag tar tag i problemet då jag hittar ett lämpligt tillfälle och efter många om och men blir situationen bättre.

Även om jag ofta i stundens hetta försöker glömma problemet med tidtabellen som ligger i luften vet jag att de påverkar mig undermedvetet. Det visar sig som en rastlöshet i min fysiska närvaro och gör det svårare för mig att koncentrera mig. Jag går rastlös omkring på inspelningsplatsen och märker hur någonting konstant avbryter mina tankebanor. Jag blir rädd att min rastlöshet påverkar andra i min omgivning.

Som tur har jag ännu i detta skede förmågan att identifiera problemet och ta tag i det. Jag är väldigt känslig som person vilket jag ofta har nytta av då det gäller sociala situationer. Jag tänker noga på hur jag skall presentera mina åsikter så att andra människor kan förstå vad jag menar utan att bli distraherade i sin egna process. Den frustration jag känt under flera dagar gör det dock svårt för mig att välja rätt stund att ta upp problemet. Detta leder till att en person i gruppen tar illa upp av mina ord. Jag känner en stor besvikelse på mig själv. Denna situation orsakar ett totalt avbrott i den kreativa processen. Även om jag lyckades lösa konflikten lämnade jag med en skuldkänsla som gjorde att mitt självförtroende sjönk. Genom att se tillbaka på FIRO-modellen kan jag identifiera att arbetsgruppen befunnit sig i rollsökningsfasen då konflikten uppstått.

Jag inser nu att känslorna ibland behöver sättas till sidan. Att i detta fall ta till det rationella tänkandet för att kunna fokusera på det som är väsentligt är nyckeln till att mitt arbete ska kunna fortsätta effektivt. Detta är någonting jag behöver öva på.

Arbetet har flutit på rätt bra sedan konfrontationen. Jag har jobbat på ljussättningen enligt planen tillsammans med mina assistenter och vi börjar småningom bli klara för tagning. Den kommer dock fram att regissören inte är nöjd med mitt arbete vilket leder till en konflikt. Konflikten löses inte ordentligt vilket leder till en till konflikt. Det slutar med att jag hamnar bygga om hela ljussättningen för scenen i fråga och vi blir ännu mera försenade i tidtabellen. Detta är ett hårt bakslag för mig som gaffer, och självsäkerheten och därefter kreativiteten jag tidigare hade är som bortblåsta.

Att regissören var missnöjd med mitt arbete gjorde att mitt självförtroende sjönk på en gång. Jag upplevde även att sättet regissören presenterade sin åsikt som väldigt nedvärderande. Det faktum att alla andra medlemmar i gruppen lyssnade då jag fick kritiken gjorde det ännu värre. Rädslan att inte bli accepterad av de andra var speciellt det som gjorde upplevelsen svår. Jag upplevde att till och med den grundläggande kunskapen jag hade om ljussättning blev ifrågasatt. Jag kände en ilska byggas upp inom mig och hade svårt att samla mig. Min kreativitet var försvunnen och jag ville fly.

Det här är ännu ett bra exempel på hur viktigt det är att med omsorg välja rätt situation och ord för att uttrycka kritik i en kreativ process. Denna konflikt var i grunden en följd av dålig kommunikation. Vi hade inte talat igenom ljussättningen tillräckligt grundligt. Konflikten uppstod för att vi hade missförstått varandra.

Att i ett tillräckligt tidigt skede gå igenom förväntningarna en och var har angående det praktiska arbetet, men också hur man önskar bli bemött är väldigt viktigt. Det är inte lätt att i stundens hetta kunna sätta känslorna till sidan och ge konstruktiv kritik men det är en sak jag vet att jag måste bli bättre på.

Att jag och regissören, även om vi talade igenom problemet, inte då lyckades lösa situationen, utan efter ett tag hamnade in i en ny konflikt gjorde att jag än en gång tvingades ifrågasätta självbilden jag hade om att jag som person är bra på att motivera mina konstnärliga val. Att personligheterna kolliderar är dock sådant som kan komma i vägen för att en konflikt ska kunna lösas på ett rättvist sätt. Jag inser nu att i denna situation har jag lärt mig att även om det känns som att den egna självbilden är bristfällig får jag inte ge upp den alldeles för lätt.

6.3.3 Fred



Badrumshistorier, Hilda och Lo. Fotograf: Sophie Feldt 2017.

Alla gruppmedlemmar hoppar i takt till musiken som dånar ur högtalarna. Det är trångt och svettigt i det lilla badrummet där vi alla trängs och där lamporna med rosa och lila filter pumpar in färg på våra ansikten. Känslan av att vi för en stund sedan tog den sista bilden i hela serien är helt otrolig. Vi klarade det trots alla konflikter vi mötte. Jag upplever ett stort lugn inom mig då jag känner alla andras glädje omkring mig. Vi har blivit en stark grupp och vi har skapat någonting fint tillsammans.

Här tar min arbetsuppgift som gaffer slut och min kreativa process har nåt sitt mål: en berättelse har kommit till liv i form av karaktärer, ljud, ljus och rum. Känslan av att ha klarat sig igenom svåra beslut, hamnat ta tag i konflikter och problem, samarbetat med så många människor och än en gång fått bekräftat för sig att kreativitet i grupp är en svår men underbar prövning. Mitt självförtroende är nu lite bättre än i början av processen eftersom jag lärt mig så många saker om både mig själv och filmskapandeprocessen.

7 SAMMANFATTNING

Tidigare förstod jag inte varför den kreativa processen alltid varit så mentalt påfresande. Alla negativa känslor gjorde mig rädd eftersom de fick mig att tvivla på mig själv som kreativ person. Jag trodde att min kreativitet inte räckte till. Användningen av Renanders teori som metod för min analys har gett mig insikten att alla de känslor jag upplevt helt enkelt behövs för att komma igenom processen. Min kreativa process visade sig innehålla alla de faser och känslor Renander presenterar i sin teori. Teorin har gett mig ett stort stöd i analysen av min kreativa process och hjälpt mig i min personliga utveckling.

De negativa känslorna testar viljestyrkan och erbjuder en chans att få en djupare förståelse för självet och därmed även berättelsen. Hur man tar emot och handskas med de svåra stunderna är det som avgör. Våga inse och erkänn dina svagheter. Våga offra självbilden för samarbetets och berättelsens skull. Våga erkänna att du är osäker och fråga efter hjälp. Den kreativa processen är en läroprocess.

I ett grupparbete borde den kreativa atmosfären vara en överenskommelse att respektera. Därför är det viktigt att lära sig hur en kommunikation som grundar sig på respekt för varandra, byggs upp. En förståelse för gruppdynamiken, den kreativa processens olika faser samt förmåga till empati är grundstenarna för ett lyckat kreativt samarbete.

För att uppnå en bättre kommunikation inom en grupp är det viktigt att tillsammans i förväg tala om sina förväntningar. Berätta hur du vill bli bemött i din kreativa process. Hur vill du att det praktiska arbetet skall gå till. För att uppnå en bra kommunikation på inspelningarna behöver en bra kommunikation byggas upp ända från början av processen.

Kreativitet tillsammans är en svår men underbar sak. Därför tycker jag att det är viktigt att våga se på sig själv som en kreativ individ, och se till att man gillar det man ser. Det är lättare än man tror, man måste bara våga.

8 SLUTORD

Jag hade ingen aning om att detta arbete skulle bli så personligt som det blev. Jag förväntade mig inte ett arbete där jag hamnar avslöja mina svagheter eller inse och medge att jag ibland själv varit ett hinder för min kreativa process. Jag känner mig lättad. Jag vet nu att jag kan utvecklas i min kreativa process mycket lättare än jag tidigare trodde, endast genom att vara ärlig mot mig själv. Det som krävs är att jag vågar erkänna mina svagheter och därefter medvetet kan utvecklas som person i den kreativa processen.

Det mest skrämmande arbetet, att lära ifrågasätta mig själv, har jag nu valt att göra vilket betyder att jag tagit steget mot en djupare förståelse för mig själv och andra i min omgivning, men även för berättelsen och karaktärerna jag vill väcka till liv. Att acceptera situationerna som de är betyder att jag även accepterar mig själv som jag är. Jag kan nu förstå mig själv och vara snällare mot mig själv i den utmanande och känsliga kreativa processen. Det känns bra att äntligen få bekräftat att känslorna den kreativa processen får fram hos mig är okej, de hör till. De negativa känslorna berättar inte om att jag misslyckats eller inte skulle ha chanser som en kreativ person, utan de är känslor som berättar att jag utvecklas.

Jag vet dock att även om jag nu är mera medveten om min egen kreativa process och har bättre förståelse för kreativitet i grupp räcker det inte för att skapa ett bra samarbete inom hela gruppen. Varje individ behöver ta sitt ansvar. Inte bara för gruppens dynamik och välmående utan även för den egna kreativa processens framskridande och alla de känslor som hör till.

För att uppnå detta, skulle jag föreslå att skapa en öppenhet inom gruppen redan i början av en gemensam arbetsprocess. Jag tror att genom att utveckla en trygg atmosfär kan göra det lättare för varje medlem i gruppen att respektera varandra och därmed ta varandra i beaktande i arbetet. Jag anser att jag själv haft stor nytta av mitt intresse för gruppdynamik och personlig utveckling i mitt arbete. Jag vill utveckla mina kommunikationskunskaper och lära mig förstå andra bättre. Jag vill bli bättre på att erkänna mina egna svagheter men också att inse mina styrkor och lära mig utnyttja dem i mitt arbete. Den starkaste är inte den som klarar sig, utan den som anpassar sig bäst.

KÄLLOR / REFERENCES

Kihlberg, Rebecka. 2013, *Mångfald och kreativitet i filmprojekt – en kvalitativ studie om filmarbete och olika bakgrunder som resurser*

Tillgänglig:

<http://lup.lub.lu.se/luur/download?func=downloadFile&recordOID=4253181&fileOID=4253183>

Hämtad 03.05.2017

Rehn, Alf. 2012, *Kreativitet, vad är det?*

Tillgänglig: <http://skolvarlden.se/artiklar/kreativitet-vad-ar-det>

Hämtad 03.05.2017

Åkerberg, Mattias. 2010, *Handen på hjärnan, vad betyder kreativitet för dig?*

Tillgänglig: <http://pleasecopyme.se/2010/02/handen-pa-hjarnan-vad-betyder-kreativitet-for-dig/>

Hämtad 03.05.2017

Ekvall, Göran. 1979, *Kreativitet och problemlösning*. Bohusläningens AB, Uddevalla.

Nyhaga, Michael. 2016, *FIRO-modellen synliggör samspelet i arbetsgruppen*

Tillgänglig: <https://www.suntarbetsliv.se/artiklar/ledarskap-och-organisation/firo-modellen-olika-faser-i-gruppens-liv/>

Hämtad 03.05.2017

Levin, Lisa. 2008, *Tekniker för konfliktlösning – Att hantera och lösa konflikter; Äktenskapliga konflikter*

Tillgänglig: <http://web4health.info/sv/answers/life-conflict-solving.htm>

Hämtad 03.05.2017

Självbild, självförtroende, Självkänsla

Tillgänglig: <http://dinpersonligautveckling.se/sjalv-skillnad/>

Hämtad 03.05.2017

Renander, Bengt. 2003, *Luovan prosessin tunteet*. Kustannusosakeyhtiö Nemo.

Frangé, Katja. 2016, *Intuitiolla*. Viisas elämä Oy.

Ranta, Annika. 2017, *Empatia – Kriittisin taito digitaalisessa ajassa*

Tillgänglig: [https://tyopaikat.oikotie.fi/tyontekijalle/artikkelit/tyokyopeli-blogi/empatia-kriittisin-taito-digitaalisessa-](https://tyopaikat.oikotie.fi/tyontekijalle/artikkelit/tyokyopeli-blogi/empatia-kriittisin-taito-digitaalisessa-ajassa?utm_source=fb&utm_medium=fb_postaus&utm_campaign=fb_tyopaikat&cmp=fb_tyopaikat)

[ajassa?utm_source=fb&utm_medium=fb_postaus&utm_campaign=fb_tyopaikat&cmp=fb_tyopaikat](https://tyopaikat.oikotie.fi/tyontekijalle/artikkelit/tyokyopeli-blogi/empatia-kriittisin-taito-digitaalisessa-ajassa?utm_source=fb&utm_medium=fb_postaus&utm_campaign=fb_tyopaikat&cmp=fb_tyopaikat)

Hämtad 03.05.2017

Organisaatioviestintä.com. 2016, *Luovan yhteisön kaava on yksinkertainen – mutta käyttöönotto haasteellista*

Tillgänglig: <https://organisaatioviestinta.com/tag/ryhmatyo/>

Hämtad 03.05.2017

Tinghög, Gustav. 2013, *Att besluta snabbt och långsamt – hur intuition och reflektion påverkar ekonomiskt*

Tillgänglig: <http://ragnarsoderbergsstiftelse.se/projekt/att-besluta-snabbt-och-langsamt-hur-intuition-och-reflektion-paverkar-ekonomiskt>

Hämtad 03.05.2017

Larsson, Annika. 2012, *Ser det ut så här på din arbetsplats*

Tillgänglig: <http://www.kollega.se/ser-det-ut-sa-har-pa-din-arbetsplats>

Hämtad 03.05.2017